

Θεματική Ενότητα: Βιοχημεία
Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις 17^{ου} Διεθνές
Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Section: Sport Biochemistry
Oral & Poster Presentations of the 17th International
Congress of Physical Education & Sport



Αναρτημένες - Poster

4140

Η ΑΣΚΗΣΗ ΩΣ ΜΕΣΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Γκόγκου Ι., Μακρή Ε., Κιαπέκος Θ.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών

tgkiapek@yahoo.gr

PHYSICAL EXERCISE AS A PREVENTION AGAINST CANCER DISEASE

I. Gogou, E. Makri, Th. Kiapekos

Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S.

Kapodistrian University of Athens, D.P.E.S.S.

Aristotle's University of Thessaloniki, D.P.E.S.S. of Serres

Η παρούσα εργασία έχει ως σκοπό την καταγραφή, αξιολόγηση και αξιοποίηση των υπάρχοντων ερευνών που αφορούν την πρόληψη διαφόρων ειδών καρκίνου μέσω της άσκησης. Στόχοι της έρευνας ήταν: η καταγραφή των αποτελεσμάτων των επιστημονικών ερευνών, το προφίλ των πληθυσμιακών ομάδων που κινδυνεύουν από την επάρατη νόσο καθώς και οι μηχανισμοί που επενεργούν ώστε να μην προσβληθεί ο άνθρωπος. Ο καρκίνος έχει φτάσει να αποτελεί μία από τις κύριες αιτίες θανάτου στις ανεπτυγμένες χώρες, θα ήθελα λοιπόν να αναπτύξω μερικές θέσεις βασισμένες σε έρευνες και συμπεράσματα πάντα σε σχέση και αναφορά με την ιδιότητα μου ως καθηγήτρια φυσικής αγωγής και αθλητισμού. Στις ανεπτυγμένες χώρες ένας στους τέσσερις ανθρώπους χάνει τη ζωή του από καρκίνο. Εμείς θα ασχοληθούμε με την πρόληψη και άρα με τους μηχανισμούς που επενεργούν στους τρεις ανθρώπους ώστε να μην προσβληθούν από καρκίνο. Η αυξανόμενη συχνότητα εμφάνισης ορισμένων καρκίνων σχετίζεται με τις αλλαγές που συντελούνται στον τρόπο ζωής των ανθρώπων τις τελευταίες δεκαετίες. Ένας από τους παράγοντες που δυνητικά συμμετέχει στην εμφάνιση του καρκίνου είναι και η υποκινητικότητα. Είναι γεγονός ότι αυξάνονται τα στοιχεία που τεκμηριώνουν ότι η σωματική άσκηση είναι σε θέση να μειώσει τον κίνδυνο προσβολής από κάποιες μορφές καρκίνου όπως ο καρκίνος του μαστού στις γυναίκες, ο καρκίνος του προστάτη στους άνδρες και ο καρκίνος του παχέος εντέρου και στους δύο. Παρ' όλα αυτά, στην Ευρώπη μόνο το 1/3 του πληθυσμού ασκείται συστηματικά, ενώ στην Ελλάδα οι μισοί Έλληνες δηλώνουν αδρανείς. Η άσκηση λοιπόν είναι το μέσο για την καταπολέμηση της υποκινητικότητας και της πρόληψης από κάποιες μορφές καρκίνου, κάτι το οποίο θα το δούμε και μέσα από τις έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί και τα συμπεράσματα που έχουν εξαχθεί σε χώρες όπως στις ΗΠΑ, στην Αγγλία, στην Αυστραλία κ.α. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η άσκηση δεν βοηθά μόνο στην πρόληψη του καρκίνου, αλλά επιπλέον, μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο για καρδιοπάθειες, διαβήτη, υπέρταση κ.α. αφού έχει ειδική δράση σε ειδικές λειτουργίες του ανθρώπινου σώματος οι οποίες επηρεάζουν την εμφάνιση του, όπως η καρδιαγγειακή χωρητικότητα, η ισορροπία ενέργειας, η πνευμονική χωρητικότητα, η ανοσολογική λειτουργία, η κινητικότητα του εντέρου, η αντιοξειδωτική δράση και τα επίπεδα ορμονών, ενώ σημαντικές επιδράσεις έχει και για την ψυχική μας υγεία και ευεξία. Έτσι λοιπόν προκύπτει ότι η άσκηση είναι αναγκαϊότητα και επιβάλλεται να γίνει βιωματικός τρόπος ζωής. Η πρόληψη αφορά καταρχήν εμάς τους ίδιους και εξαρτάται μόνο από εμάς».

Λέξεις κλειδιά: άσκηση και καρκίνος, υποκινητικότητα, μηχανισμοί πρόληψης

4247

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΑΤΕΤΑΜΕΝΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ (10.000 Μ) ΣΤΙΣ ΑΙΜΑΤΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΙ ΒΙΟΧΗΜΙΚΕΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

Ξηρουχάκη Χ., Καραγκούνης Π., Πρίνας Γ., Αρμένης Η., Τσιρώνη Μ., Μπαλτόπουλος Π.

Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Τ.Ο.Δ.Α.

xrusa20it@hotmail.com

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

EFFECTS OF PROLONGED EXERCISE (10000M) IN HEMATOLOGICAL AND BIOCHEMICAL PARAMETERS ON ATHLETES

C.Xirouchaki, P. Karagounis, G. Prionas, H. Armenis, M. Tsironi, P. Baltopoulos

Kapodestrian University of Athens, D.P.E.S.S.

University of Peloponnese, Department of Sport Management

Οι αιματολογικές παράμετροι των αθλητών διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην αθλητική απόδοση και επίτευξη των προσπαθειών τους. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η καταγραφή και ανάλυση των αιματολογικών και βιοχημικών παραμέτρων, πριν και μετά την ολοκλήρωση δρομικής προσπάθειας 10.000 μέτρων, στους συμμετέχοντες αθλητές. Για τη διεξαγωγή της έρευνας πραγματοποιήθηκαν αιμοληψίες πριν, αμέσως μετά και 48 ώρες μετά το πέρας της δρομικής προσπάθειας των 10.000 μέτρων σε ανοικτό στίβο. Όλοι οι συμμετέχοντες ήταν υγιείς άρρενες αθλητές ανοικτού στίβου, 23 στο σύνολο (N= 23), φοιτητές του ΤΕΦΑΑ Αθηνών, ηλικίας 19-24 έτη (μ.ο. ηλικίας 20.7 έτη). Συνολικά έγινε καταγραφή των ακόλουθων παραμέτρων: αιματοκρίτης (Hct), αιμοσφαιρίνη (Hb), αιμοπετάλια, ολική χολερυθρίνη (BIL-T), άμεση χολερυθρίνη (BIL-D), αλκαλική φωσφατάση (ALP), τρανσαμινάσες ορού (ALT, AST) και γαλακτική αφυδρογονάση (LDH). Για τη στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) για εξαρτημένα δείγματα. Ως επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας επιλέχθηκε το $p < 0.05$. Στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις στις αιματολογικές και βιοχημικές παραμέτρους κατεγράφησαν, όσον αφορά τις αρχικές και μετα-ασκησιακές τιμές των εξεταζομένων παραμέτρων. Η δρομική προσπάθεια φαίνεται να επηρεάζει σημαντικά το αιματολογικό και βιοχημικό προφίλ των αθλητών, τόσο αμέσως μετά την άσκηση, όσο και μετά από 48 ώρες από την ολοκλήρωσή της. Η δρομική προσπάθεια των 10.000 μέτρων επηρεάζει τόσο το αιματολογικό, όσο και το βιοχημικό προφίλ των αθλητών. Πολλές από τις μεταβολές αυτές αποδίδονται κυρίως σε ιστικούς τραυματισμούς, λόγω της μείκης καταπόνησης των συμμετεχόντων. Η καταγραφή και ανάλυσή τους αποτελεί σημαντικό οδηγό για την υγεία και αποκατάσταση των αθλητών παρατεταμένης άσκησης.

Λέξεις κλειδιά: αιματολογικές παράμετροι, αθλητές δρομείς, ιστική καταπόνηση

6544

EFFECT OF INTENSITY TRAINING ON PLASMA GHRELIN CONCENTRATION IN MALE RAT

R. Fathi, P. Nazarali, R. Shahriyan

Mazandaran University, Az- Zahra university, N.O.C.I.R.IRAN

roz_fathi@yahoo.com

Ghrelin is a gut hormone predominantly produced by the stomach and, to a lesser extent, by other regions of the gastrointestinal tract. Ghrelin circulates in the bloodstream in two different forms: acylated (or n-octanoylated) and unacylated (or des-octanoylated or des-acylated). The purposes of this study were to examine the effect of intensity training on plasma ghrelin concentration in Male Rat. Forty adult Wistar male rats (8weeks old, 280 20 g) were used. Animals were randomly divided into four groups. High intensity (34m/min ~ %85-%90 Vo2max), moderate intensity (28m/min ~ %70-%75 Vo2max), low intensity (20m/min ~ %55-%65 Vo2max), and control groups. All experimental groups performed 12 week exercise program consisted of treadmill running for 1 hr/day, 5 days/week and 0 gradient. After 12 weeks ghrelin were measured. Statistical significance of differences between groups after intervention was determined by one-way ANOVA, and LSD test was used for post hoc analysis. Ghrelin concentration increased significantly at high and moderate intensity groups ($p < 0.05$). Data indicate that A higher plasma acylated ghrelin in the present study might be attributed to a liver and skeletal muscle glycogen and ATP deficiency and an incomplete energy sources recovery after last exercise session which was accompanied with overnight fast.

Λέξεις κλειδιά: intensity training, acylated plasma ghrelin, Rat

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.